



COMUNE DI CELLE LIGURE
SERVIZI TURISTICI CULTURALI RICREATIVI
SPORTIVI E AL CITTADINO



CORSI DI GINNASTICA PER LA TERZA ETÀ'



FINALITA' DEL CORSO

Il progetto di attività motoria per la terza età è destinato a persone adulte o anziane, ed è finalizzato al miglioramento del livello di attività fisica, ma mira anche a facilitare la socializzazione e a promuovere stili di vita più corretti

In età adulta, e in particolare nella popolazione anziana, i benefici per la salute derivanti dall'attività fisica comprendono un gran numero di elementi: minor rischio di contrarre malattie croniche quali malattie cardiovascolari, diabete, ipertensione arteriosa, e osteoporosi. L'attività fisica migliora la funzione digestiva, può contribuire al mantenimento delle funzioni cognitive e alla riduzione del rischio di depressione e di demenza. Riduce lo stress e l'ansia, migliora la qualità del sonno e l'autostima.

DESTINATARI:

Il corso è destinato prevalentemente a persone over 65 anni, con possibilità di partecipazione anche ad utenti di età inferiore in presenza di disponibilità di posti.

OBIETTIVI

- Miglioramento della mobilità articolare: attraverso esercizi volti a questo obiettivo, sia generale sia delle singole articolazioni come mobilizzazioni attive o allungamento muscolare
- Miglioramento del tono trofismo muscolare: svolgendo esercizi di rinforzo muscolare per gli arti inferiori, le braccia e la muscolatura addominale
- Aumento della funzione cardiovascolare e respiratoria: con diverse proposte di attività aerobica
- Miglioramento dell'equilibrio e prevenzione cadute: attività relative alla percezione del proprio schema corporeo, delle capacità coordinative, e del controllo motorio neuromuscolare
- Prevenzione complicanze di altre patologie e mantenimento del livello di attività
- Promuovere la socializzazione

IL CORSO PREVEDE DUE LEZIONI DI 1 ORA LA SETTIMANA

Mercoledì e Venerdì

Palestra scuola Via Montello,1

TARIFFA 20,00 EURO/MESE + SPESE ASSICURAZIONE (una tantum)



PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI
ASD CELLE VARAZZE VOLLEY
(segreteria@asdcellevarazzevolley.it)

Ernesto 340 9123501 Marina 335 7606997